



Hirtenkäse-Karotten-Taschen

mit knackigem Gurkensalat und Joghurt



HELLO FILOTEIG

Filoteig ist die türkisch-arabische Version unseres Strudel- oder Blätterteigs. Genauso vielseitig und lässt sich sowohl süß als auch salzig zubereiten.



Filoteig



Karotte



Zwiebel



Hirtenkäse



Gewürzmischung



Mandeln



Salatherz



Gurke



Naturjoghurt

30 Minuten

Stufe 3

Veggie

Zeit sparen

Wir nehmen Dich auf eine kulinarische Kurzreise mit, die Dich durch Hirtenkäse, Joghurt und Gurke mit griechischen Aromen verwöhnen wird. Die **ballaststoffreichen** Filoteigtaschen sind die perfekte Mischung aus knuspriger Hülle und cremiger Füllung. Was könnte da besser passen, als ein leichter und sommerlicher Gurkensalat? Schnell zubereitet bleibt außerdem mehr Zeit zum Genießen!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Küchenpapier**, eine **Gemüsereibe**, **2 große Schüsseln**, **Backpapier**, ein **Backblech**, ein **hohes Rührgefäß** einen **Pürierstab** und **1 kleine Schüssel**.



1 FILOTEIG AUSLEGEN

Filoteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Mit einem feuchten (nicht nassen!) Küchenpapier abdecken.

★ **TIPP:** Filoteig ist bei Zimmertemperatur leichter zu verarbeiten. Dafür reicht es, wenn Du den Teig ca. 30 Min. vor dem Kochen aus den Kühlschrank holst.



2 VORBEREITUNG

Ungeschälte **Karotten** grob raspeln. **Zwiebel** abziehen und fein hacken. **Hirtenkäse** mit den Händen zerbröseln, alles zusammen mit der **Gewürzmischung** in einer großen Schüssel vermischen und mit **Pfeffer** abschmecken. In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Butter** schmelzen.



3 FILOTASCHEN FALTEN

2 Blätter **Filoteig** flach auslegen. $\frac{1}{4}$ [$\frac{1}{8}$] der **Karotten-Käse-Mischung** mittig auf die linke Seite des **Filoteigs** legen. Kanten zur **Karotten-Feta-Mischung** hin falten und dann nach rechts einschlagen, sodass ein flache Tasche entsteht. Diesen Vorgang für die restlichen Taschen wiederholen. **Taschen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit der geschmolzenen **Butter** bestreichen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Im Backofen für 10 – 15 Min. backen. **Mandeln** in den letzten 3 – 5 Min. mit auf das Backblech geben.



4 GURKENSALAT ZUBEREITEN

Enden der **Gurke** abschneiden. **Gurke** längs mithilfe eines Schälers in Streifen schneiden. **Gurkenstreifen** in eine große Schüssel geben (**Gurkenkerne** in einem hohen Rührgefäß aufheben). **Salatblätter** klein zupfen und zu den **Gurkenstreifen** geben. **Gurkenkerne** zusammen mit 1 EL [2 EL] **Ölivenöl** und 1 EL [2 EL] **Essig** pürieren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und unter den **Gurkensalat** mischen.



5 JOGHURT ABSCHMECKEN

Joghurt in einer kleinen Schüssel mit **Salz** und **Pfeffer** verrühren.



6 ANRICHTEN

Karotten-Feta-Taschen auf Teller anrichten, zusammen mit **Gurkensalat** und **Joghurt** servieren. **Mandeln** grob durchhacken und über den **Gurkensalat** streuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Filoteig (Blätter) 1)	10	20
Karotte BE	2	4
Zwiebel DE	1	2
Hirtenkäse 7)	150 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Mediterraneo“ 15)	4 g	8 g
Mandeln 15)	20 g	40 g
Gurke DE	1	2
Salatherz	1	2

Naturjoghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g
------------------------------	-------	-------

Salz*, Pfeffer*, Butter* 7), Olivenöl*, Essig*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☑ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	537 kJ/129 kcal	3481 kJ/832 kcal
Fett	6 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	15 g	94 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	5 g	33 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!